

7ª Edición Intensiva Fin de Semana “Curso Básico Mindfulness para Aumentar el Bienestar Personal”.
Zaragoza, 9 y 10 febrero 2018
Javier García Campayo y Mayte Navarro en colaboración con la Fundación “Genes y Gentes”



Propuesta de Formación Programa 2018

VII Curso Intensivo de Fin de semana. FEBRERO 2018

**"COMO AUMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PERSONAL
CON MINDFULNESS"**

Curso básico de introducción al mindfulness (atención plena)

1- OBJETIVOS GENERALES :

- OBJETIVO GENERAL

Conocer la práctica de mindfulness y practicarlas de forma supervisada

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness
- 2.- Familiarizarse con las principales prácticas de mindfulness
- 3.- Aplicar mindfulness para el desarrollo personal

2- COORDINACIÓN DEL CURSO

Coordinación del curso: Javier Garcia Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. Email: jgarcamp@gmail.com. Página web: www.webmindfulness.com

Curriculum vitae y experiencia docente:

Javier García Campayo es Doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza y realizó la especialidad de psiquiatría en el hospital Clínico de Zaragoza. Realizó estancias en la Universidad de Manchester, Gran Bretaña en Psiquiatría de enlace y Psicósomática y en la Universidad McGill, Montreal, Canadá, en Psiquiatría Cultural y Trastornos somatomorfos. Es Profesor Asociado de psiquiatría en la Universidad de Zaragoza desde el año 2000 y acreditado como Profesor Titular desde 2011. Actualmente es Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicósomática e investigador principal del Grupo de Aragón de la Red de Investigación en Atención primaria (REDIAPP) del Instituto Carlos III y del Grupo de Investigación en Atención Primaria reconocido por el Gobierno de Aragón. Ha escrito más de 150 artículos de impacto, 10 libros y más de 20 capítulos sobre temas psiquiátricos, incluyendo mindfulness. Es ponente habitual en congresos nacionales e internacionales de la disciplina.

3- PROFESORADO

1.- Javier Garcia Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza.

2.- Mayte Navarro Gil es licenciada en psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Estudió máster de sexología en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Colabora con la Red de Investigación Primaria. Actualmente ayudando en la coordinación y el desarrollo del máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza

4- METODOLOGIA

El curso es eminentemente práctico con interacción continua entre profesores y estudiantes.

Los métodos docentes utilizados son:

1.- Desarrollo de contenido teórico por medio de clases magistrales (25% del tiempo total)

2.- Conocimiento de las técnicas de mindfulness mediante clases prácticas y ejercicios (45%)

3.- Resolución de las dudas de los participantes sobre las prácticas (15%)

4.- Intercambio de experiencias entre el grupo (15%)

El orden de las clases y su estructuración temporal se describe en el anexo.

5- TEMARIO

Se especifica en anexo aparte.

6- DIRIGIDO A

Cualquier persona interesados en utilizar las técnicas de mindfulness (atención plena) para su crecimiento personal y/o como tratamiento en la clínica.

7- FECHAS:

Viernes 9 de febrero de 2018

Sábado 10 de febrero de 2018

8- HORARIO:

Viernes: 16:00 horas a 20:30 horas

Sábado: 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 20:00 horas

9-DURACION:

Nº horas del Curso Intensivo: 12.50 horas (doce horas y media)

10-PARTICIPANTES:

Mínimo 10 alumnos hasta 30 alumnos máximo

11-LUGAR DE REALIZACIÓN: Zaragoza Centro.

12-COSTE CURSO BÁSICO DE INTRODUCCIÓN AL “MINDFULNESS”

2 sesiones (viernes tarde y sábado completo). (No se contempla en esta Edición Intensiva, la posibilidad de realizar sesiones independientes). **Total coste de las 2 sesiones del VII Curso Intensivo de “Mindfulness” -200 €-.**

Para reserva de plazas, abono por transferencia bancaria. (después de confirmar la plaza.). Se entregará **el libro “Manual Práctico: Mindfulness. Curiosidad y Aceptación”, del Dr. Javier García Campayo** y además otra documentación, justificación del pago y certificado de participación. (Un porcentaje de los Ingresos del Curso, se destinarán a la Fundación Genes y Gentes, para invertir en proyectos sociosanitarios en Aragón).

13- SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS.

Fundación Genes y Gentes. info@fundaciongenesygentes.es . +34 976232100

Fecha: 28 de noviembre de 2017 Firma: Dr. Javier García Campayo



**ANEXO – INTRODUCCION AL MINDFULNESS
CONTENIDOS POR CLASES. CURSO INTENSIVO DE FIN DE SEMANA
Javier García-Campayo y Mayte Navarro Gil**

VIERNES 9 DE FEBRERO DE 2018

Tarde

De 16:00 horas a 18:00 horas

INTRODUCCIÓN

- Apertura del programa - ¿Cómo es el Programa? – 15 min
- Presentación del grupo y expectativas– 30 min
- Ejercicio de la Uva Pasa – 15 min
- Discusión – 15 min
- ¿Qué es mindfulness? – 15 min
- Práctica de 3 minutos de mindfulness – Cómo es la práctica y como puede ayudar en el manejo de estrés – 30 min

De 18:00 horas a 18:30 horas. Descanso

De 18:30 horas a 20:30 horas

MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

- Apertura con práctica de 3 min - 15 min
- Revisión – 15 min
- Postura meditativa – 15 min
- Explorando la respiración – 30 min
- Discusión y dudas – 15 min
- Ejercicio de respiración y comentarios – 30 mn

SÁBADO DÍA 10 DE FEBRERO DE 2018

Mañana

De 10:00 horas a 11:30 horas

– CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA

- Apertura con práctica de la respiración - 15 minutos
- Revisión – 30 min
- Ejercicio de los pensamientos: Hola-Gracias-adiós - (grupos de 3)- 15 min
- Caminar con atención plena – 30 min
- Aporte teórico, discusión y dudas – 30 min

De 11:30 horas a 12:00 horas: Descanso

De 12:00 horas a 14:00 horas

BODY-SCAN

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 15 minutos
- Revisión – 30 min
- Práctica de body scan – 30 min
- Discusión y dudas – 15 min
- Presentación de los conceptos de blocking y drowning / sufrimiento primario y secundario –30 min

Tarde

De 16:00 horas a 18:00 horas

EJERCICIOS CORPORALES CON ATENCIÓN PLENA (mindful movements)

- Apertura con práctica de body scan en posición sentada - 15 minutos
- Revisión – 30 min
- Practica de mindful movements – 15 min
- Discusión y dudas – 15 min
- Introducción a los valores – 30 mn
- Cierre con mindfulness en la respiración – 15 min

De 18:00 horas a 18:30 horas: Descanso

De 18:30 horas a 20:00 horas

MEDITACIÓN EN LA BONDAD, LA PRÁCTICA DURANTE LA VIDA Y CIERRE

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 15 minutos
- Revisión – 30 min
- Clarificar valores: Ejercicio del funeral – 30 min
- Aporte teórico, discusión y dudas sobre el programa y sobre cómo mantener una práctica regular personal e en nivel profesional. La importancia de los valores – 30 min
- Uso de los diarios de mindfulness en la vida diaria – 15 min